

# ■春キャベツの洋風チャーハン



所要時間



15分

## 【材料】（2人分）

ごはん…2膳分 卵…1個 春キャベツ…2～3枚  
さやいんげん…6本 ベーコン…30g 干さくらえび…10g  
油…適量 塩・こしょう…少々

Aしょうゆ…小さじ1 バター…5～10g

## 【作り方】

\*ごはんは冷ましておく。卵は溶きほぐす。

- ①春キャベツは一口大のザク切り、さやいんげんは2～3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、さやいんげん、ベーコンを中火で炒める。火が通ったら春キャベツを加え、塩・こしょうで味をつける。
- ③卵、ごはんの順に加え、ごはんをほぐしながら手早く炒める。
- ④Aで味を調え、最後にさくらえびを加える。

### 【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 420kcal
- ・食塩相当量 1.6g

短時間で簡単に作れます。

